【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(月)	**人権相談** プラザ八王子(10:00～15:00)	22(金)	
12(火)	**育児相談** 大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00) **健康相談** 香美市役所物部支所(10:00～12:00)	23(土)	**市立保育園卒園式** **市立小学校卒業式** (佐岡)
13(水)	**育児相談** プラザ八王子(9:30～11:30) **育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	24(日)	**【医】小松内科**(☎52－1151)
14(木)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) **4か月、10か月児健診** プラザ八王子(12:45～)	25(月)	**行政相談** 基幹集落センター(10:00～15:00)
15(金)	**市立中学校卒業式** (鏡野・香北・大栃)	26(火)	**ぷちカフェ・アトリエ**(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30) **こころのボランティア研修会** プラザ八王子(10:00～12:00)
16(土)		27(水)	
17(日)	**【医】坂本内科**(☎53－2417)	28(木)	
18(月)		29(金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
19(火)	**市立小学校卒業式** (山田・舟入・楠目・片地・大宮・繁藤) **市立中学校卒業式** (繁藤) **健康相談** 香美市役所香北支所(13:30～15:30)	30(土)	
20(水)	**【医】前田メディカルクリニック**(☎57－3811) **秦山公園子どもの広場休園日**	31(日)	**【医】安岡内科クリニック**(☎52－5626)
21(木)	**市立小学校卒業式** (香長・大栃) **育児相談** 子育てセンターなかよし(9:30～11:30)		

納期のお知らせ
納期限＝4月1日(月)

国民健康保険税 **第9期**
後期高齢者医療保険料 **第9期**

粗大ごみ収集日

3月は17日(日)、18日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー 4月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(月)		6(土)	
2(火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30〜9:30) 香美市役所香北支所(8:30〜9:30) 香美市役所物部支所(8:30〜9:30)	7(日)	【医】岩河整形外科(☎52－5000)
3(水)		8(月)	市立小中学校入学式 人権相談 プラザ八王子(10:00〜15:00) 胸部レントゲン検診 土佐山田地区(9:00〜15:10)
4(木)	3歳児健診 プラザ八王子(12:30〜)	9(火)	人権相談 保健福祉センター香北(10:00〜15:00) 胸部レントゲン検診 土佐山田地区(9:20〜15:05)
5(金)	市立保育園入園式 身体障害者相談 プラザ八王子(10:00〜12:00)	10(水)	行政相談 プラザ八王子(10:00〜15:00) 胸部レントゲン検診 土佐山田地区(9:00〜15:50) 育児相談 プラザ八王子(9:30〜11:30)

ヘルスメイトの

おすすめレシピ

No.３５

いちごと白桃のチーズムース

◆◆ 材料 ◆◆ 8人分

いちご 1パック
白桃 100g
クリームチーズ 250g
砂糖 50g
ヨーグルト 120g
レモン汁 小さじ2
生クリーム 120g
粉寒天 2g
水 200ml
ミントの葉(あれば)

一人分の栄養価
エネルギー 232Kcal
たんぱく質 3.8ｇ
カルシウム 56mｇ
塩分 0.2ｇ

◆◆ 作り方 ◆◆

① いちごと白桃は大きさを合わせて切っておく。(飾り用のいちごを少し残しておく)
② クリームチーズを柔らかく練り、クリーム状になったら砂糖、ヨーグルト、レモン汁、生クリームを順に少しずつ混ぜていく。
③ 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら弱火でよく煮溶かす。火からおろし、②に加え混ぜる。
④ ③に①を加え、型に流し込んで固める。
⑤ ④を器に盛り、飾り用のいちごとミントの葉を添える。

一口メモ
抑制栽培や促成栽培で一年中出荷されているいちご。今や登録品種は150種を超えているといわれています。